



# Charlotte brænder for ADHD

Charlotte Hjorth er stifter af ADHD Awareness week, der løber af stablen i disse dage. Formålet er at skabe mere viden, forståelse og respekt om ADHD. Foto: Helene Holm Stolle.

**Charlotte Hjorth fra Farum har specialiseret sig i ADHD-coaching, og hun ved om nogen, hvordan ADHD præger hverdagen, for hun har selv fået stillet diagnosen for næsten seks år siden**

Af Helene Holm Stolle

**FOKUS** Smilet når helt ud gennem de blå-gønne øjne, og stemmen, der er klar og tydelig, lader en flodbølge af historier og fakta omkring ADHD komme ud, alt imens hun sipper til sin kaffe.

“Du må endelig sige, hvis jeg taler for meget”, siger hun og lyser endnu en gang op i et bredt smil.

Den smilende kvinde er Charlotte Hjorth, der for femte år i træk sætter fokus på ADHD gennem ADHD Awareness Week, der løber af stablen i denne uge, og hun ved om nogen, hvordan ADHD præger livet og hverdagen for mange mennesker. Charlotte Hjorth har nemlig selv fået stillet diagno-

sen ADHD - ligesom hendes søn har.

Det store smil er ikke påklæbet Charlotte Hjorth. Det er derimod vaskeægte og viser hendes tilgang til livet - og ADHD.

**“Det var en stor lettelse, da jeg fik diagnosen. Det gav mig jo en forklaring på nogle af de problemer og udfordringer, jeg har haft i mit liv”**

Charlotte Hjorth

“Jeg ønsker at få det bedste ud af livet, også min diagnose”, siger hun og understreger, at hun er dødtæt af, at når der rettes fokus mod ADHD er det ofte med en negativ vinkel, som bygger på mangelfuld viden og misinformation.

“Man omtaler det altid som en lidelse eller sygdom. Og selvfølgelig griber det ind i livet men med den rette hjælp og støtte, kan man i dag gøre så mange ting, at man rent faktisk kan have et godt liv og et

almindeligt liv med ADHD. Det er vigtigt at slå fast”, siger hun.

## De mange ansigter

Temaet for dette års ADHD Awareness Week er ADHDs mange ansigter.

“Tidligere troede man, at det kun var drenge, der kunne have ADHD, og at de ville vokse sig fra det. Men det er ikke rigtigt. Det ved vi heldigvis i dag”, siger Charlotte Hjorth og fortæller, at forskning har vist, at både drenge, piger, mænd og kvinder kan være påvirket af ADHD.

“Det har vist sig, at det er en neurobiologisk tilstand, der ikke er begrænset af alder eller etnisk herkomst og ikke til personer med ADHD er ens - og derfor har ADHD så mange forskellige ansigter”, lyder det fra Charlotte Hjorth, der ikke lægger skjul på, at der var en masse ting, der faldt på plads, da hun som voksen fik diagnosen.

“Min søn blev undersøgt og udredt for mange ting, men da han endelig fik diagnosen ADHD, begyndte jeg at efteruddanne mig som ADHD-coach, så jeg bedre kunne støtte ham og så gik der en masse ting op for mig. Jeg kunne genkende mig selv i det meste”, fortæller hun og knuger hænderne op foran sit bryst.

“Det var en stor lettelse, da jeg fik diagnosen. Det gav mig jo en forklaring på nogle af de problemer og udfordringer, jeg har haft i mit liv. Samtidig kunne jeg også bedre forstå, hvorfor jeg var lykkes med andre ting”.

## Energi klarhed og overblik

Dagen efter Charlotte Hjorth

fik diagnosen ADHD, påbegyndte hun behandling med Ritalin.

“Den første dag mærkede jeg det i min krop med det samme. Jeg følte mig sløv, og det brød jeg mig egentlig ikke om. Men da dagen var omme, viste det sig, at jeg faktisk havde nået en masse - langt mere end jeg plejede. Det var en mærkelig fornemmelse”, siger Charlotte Hjorth og forklarer, at hun efterfølgende fandt ud af, at medicinen havde dæmpet hendes hyperaktivitet og gjort at hun bedre kunne koncentrere sig.

I tiden lige efter medicineringen lykkedes det Charlotte Hjorth at gøre sine drømme om at være selvstændig coach til virkelighed.

“Jeg havde i flere år bare talt og talt om det, men jeg havde ikke formået at holde fast i de ting, der skulle gøres. Men pludselig lykkedes det hele”, siger hun og smiler igen.

På grund af sin egen oplevelse med medicineringen tøver Charlotte Hjorth ikke med at anbefale det til andre. Medicin er ofte indgangen til at kunne lære at mestre livet. I dag tager hun kun medicin i særlige situationer.

“Men medicinen må aldrig stå alene. Medicineringen skal altid følges op af en psykologisk- eller psykoterapeutisk støtte eller behandling, som f.eks. pædagogiske, psykologiske eller kognitive tiltag”, siger

hun og tilføjer, at hun selvfølgelig godt kan forstå forældres tøven ved at medicinere deres barn.

## Find de rigtige strategier

Som specialiseret ADHD-coach taler Charlotte Hjorth ofte også med pårørende.

“Coachingen kan hjælpe til større viden og forståelse for ADHD og den adfærd, der følger med diagnosen. Jeg kan sammen med den, der har fået diagnosen eller pårørende hjælpe med til at finde strategier, der støtter den enkelte optimalt”, siger hun og fortsætter:

“Mange af de vanskeligheder, der er forbundet med ADHD er ikke unikke for personer med ADHD. Det er faktisk situationer, som de fleste mennesker oplever en gang imellem.

Forskellen er bare omfanget og intensiteten af dem. Og for mange ADHD-ere betyder det, at de ikke er i stand til at bringe deres fulde potentiale i spil og gøre brug af de ressourcer, de allerede har, men som ofte er gemt rigtigt godt af vejen”, siger hun.

## Der er mange derude

Der er ingen tvivl om, at Charlotte Hjorth brænder for at udbrede viden om ADHD og skabe større forståelse og accept.

Hun er en rigtig ildsjæl. Da hun tilbage i 2008 iværksatte ADHD Awareness Week for første gang, skete det på bare

## FAKTA

### Om ADHD

- ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- ADHD er en neurobiologisk tilstand, der ikke er begrænset af alder eller etnisk herkomst
- ADHD giver ofte problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig.
- I 2011 rapporterede “The Centers for Disease Control and Prevention”, at 9,5 % af børn i USA er blevet diagnosticeret med ADHD. (8) Drenge bliver diagnosticeret 2 - 3 gange så ofte som piger.
- “The Harvard/NIMH National Comorbidity Survey Replication” fandt, at 4,4 % af den voksne befolkning i USA mellem 18 - 44 år, oplever symptomer og nedsat funktionsevne. (9)
- ADHD, AD/HD og ADD henviser alle til samme lidelse. Den eneste forskel er, at nogle mennesker er hyperaktive og impulsive, mens andre ikke er det
- Mange kendte er stået frem og fortalt, at de har ADHD. Blandt andre: Cameron Diaz, Ty Pennington, Lykke Mai Anders Stjernholm, Paris Hilton og Richard Branson

på fire dage. I den forbindelse kom hun og en ung kvinde med ADHD i Aftenshowet på DR1, hvor de fortalte om livet med ADHD.

“Jeg var så engageret, at da jeg opdagede, at der globalt i USA var sådan en kampagne, ville jeg også have Danmark med”, siger hun og fortæller, at det betød, at hun nærmest arbejdede i døgn drift for at få det hele op at stå.

ADHD Awareness Week har udviklet sig til i dag at have en hjemmeside, spørgeskemaundersøgelse, relevante sponsorer til præmier og en side over kendte personer med ADHD. Hun har også etableret ADHD Awareness Awards, der hædres de mennesker, der gør en forskel for mennesker med ADHD og deres familier. Og ikke mindst finde kendte, der gerne vil stå frem.

“Det er så vigtigt, at der bliver sat mere fokus på ADHD. Forskning viser, at 85 procent af dem, der kunne få diagnosen ADHD er uvidende om det. Det betyder, at mange lider i stilhed, og det vil jeg med kampagnen gerne være med til at ændre. Derfor handler det om at gøre alle disse børn, unge og voksne opmærksom på, at de kan få det bedre. Uopdaget ADHD har ofte uoverskuelige konsekvenser for den enkelte, men påvirker også den øvrige familie og andre, som personen er i berøring med. Og det er lige præcis det, jeg håber, at ADHD Awareness Week kan være med til at ændre”, siger Charlotte Hjorth og smiler beskedent.

Læs mere på [www.ADHD-awareness.dk](http://www.ADHD-awareness.dk).

## FAKTA

### Charlotte Hjorth

- Master Trained Professional NLP Coach fra The NLP Coaching Institute, USA, i 1999.
- Siden 2006 har hun specialiseret sig i ADHD coaching og er certificeret ADHD coach, ACCG\*\* fra ADD Coach Academy i USA, der er den eneste ADHD coach uddannelse

i verden, som har opnået fuld akkreditering fra ICF (International Coach Federation).

- Charlotte Hjorth er 50 år og bor i Farum med sin 22-årige søn, der også har ADHD.
- Hun deltager flere gange om året i internationale konferencer om ADHD og ADHD-coaching